

O micro-ondas é prejudicial para a saúde?

URL: <http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/o-microondas-prejudica-a-saude>

Existem muitas falsas crenças e ideias pré-concebidas que não correspondem à verdade. Esclareça todos os mitos sobre o aparelho que não dispensa no seu dia a dia

São vários os alertas que surgem em torno dos malefícios que o micro-ondas pode causar à saúde e não é de agora. Em 1989 já um documento escrito do jornal médico The Lancet alertava para o problema. Na Rússia, estes eletrodomésticos chegaram mesmo a ser proibidos entre 1976 e os primeiros anos da década de 1990. De lá para cá, os estudos contra e as opiniões a favor sucedem-se, gerando a confusão na opinião pública. Mas serão essas afirmações válidas e sustentadas? Saiba tudo sobre os mitos e as verdades que giram em torno deste aparelho:

- Mito 1

Permanecer em frente ao micro-ondas enquanto funciona prejudica a saúde devido às elevadas radiações. As grávidas, em particular, devem ter especial precaução.

A verdade:

- Moisés Piedade, coordenador do departamento de Engenharia Electrotécnica do Instituto Superior Técnico de Lisboa, afirma que «as portas do microondas têm uma rede que bloqueia a radiação eletromagnética e o nível de radiação que a ultrapassa é muito baixo».

- As grávidas «podem usar o micro-ondas como qualquer pessoa », assegura o especialista.

- A Food and Drug Administration (FDA) define padrões de desempenho dos produtos eletrónicos para garantir que as emissões de radiação não representam perigo para a saúde pública.

- Todos os aparelhos devem ter uma etiqueta que explique todas as precauções para o seu uso. A FDA aconselha a não utilizar o micro-ondas se a porta não fechar firmemente ou estiver danificada.

- O ruído que muitos microondas continuam a fazer depois da porta estar aberta é, geralmente, proveniente do ventilador. O barulho não significa que as micro-ondas estejam a ser emitidas.

Veja na página seguinte: O problema de congelar e descongelar no micro-ondas

- Mito 2

Descongelar e aquecer refeições no micro-ondas destroi os nutrientes.

A verdade:

- «Cozinhar no micro-ondas, normalmente, aumenta o valor nutricional dos alimentos por ser uma cozedura rápida e com pouca água, o que conduz a poucas perdas de nutrientes», afirma Moisés Piedade.

- «A comida tem um sabor diferente, uma vez que as substâncias são cozidas de dentro para fora, contrariamente ao que acontece com a cozedura normal. Por razões de hábito, as pessoas estranham a cozedura feita em fornos de micro-ondas», acrescenta o especialista.

- A descongelação no micro-ondas é segura. No entanto, «deve-se descongelar, cozinhar e consumir de imediato. Se os alimentos estiverem muito tempo descongelados pode ocorrer o crescimento de bactérias, em virtude do aumento da temperatura», revela Amélia Pilar Rauter, especialista em química orgânica de produtos alimentares e docente na Faculdade de Ciências de Lisboa.

Veja na página seguinte: Outro dos mitos que importa esclarecer

- Mito 3

Ao serem utilizados no micro-ondas, os recipientes de plástico formam dioxinas (substâncias tóxicas e cancerígenas) que podem contaminar a comida.

A verdade:

- «A maioria dos plásticos não são afetados pelas radiações eletromagnéticas e não aquecem num forno de microondas», revela Moisés Piedade.

- As embalagens de plástico utilizadas em contacto com alimentos não contêm os constituintes necessários para formar as dioxinas.

- Os materiais plásticos utilizados no fabrico de embalagens destinadas ao contacto com alimentos têm de obedecer a apertadas regulamentações (quer europeias quer provenientes da FDA) e são submetidos aos mais diversos testes antes de serem comercializadas.

Cuidados a ter com a utilização do micro-ondas

Ferver água no micro-ondas pode fazê-la explodir! É mesmo verdade. De acordo com a FDA, este fenómeno «ocorre quando a água é aquecida num copo limpo. Se materiais como café solúvel ou açúcar forem adicionados antes do aquecimento, o risco é muito reduzido». Caso contrário, basta uma pequena «perturbação, como pegar no copo ou o vazamento de uma colher cheia de café, para resultar numa erupção violenta com a água a explodir para fora do copo».

Para que isso não aconteça, siga as regras:

- «Os líquidos não podem estar totalmente tapados. A tampa deve ter pequenas fissuras para evitar a subpressão», recomenda Amélia Pilar Rauter.

- Não aqueça líquidos no micro-ondas por uma quantidade excessiva de tempo, respeitando assim as orientações que vêm no manual de instruções.

Texto: Cláudia Vale da Silva <mailto:prevenir@plotcontent.com> com Moisés Piedade (coordenador do Departamento de Engenharia Electrotécnica do Instituto Superior Técnico de Lisboa) e Amélia Pilar Rauter (especialista em química orgânica de produtos alimentares e docente na Faculdade de Ciências de Lisboa)